

Titta Jokela
Satu Vuorela

TOIMINNALLISET PÄIVÄT MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2012

TOIMINNALLISET PÄIVÄT MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Jokela, Titta
Vuorela, Satu
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Helmikuu 2012
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 6

Asiasanat: mielenterveyskuntoutus, mielenterveyskuntoutuja, projektityö, toimintapäivä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toiminnalliset päivät Lappikodin mielenterveyskuntoutujille. Ensimmäinen päivä oli suunnattu naisille teemalla hyvinvointi. Ohjelmassa oli käsien, jalkojen ja kasvojen hoitoa, kulmien nyppimistä sekä ruokatarjoilu ja tiedon antaminen terveellisestä ruoasta. Toisena päivänä järjestettiin kaupunkikierros Raumalle ja matkaan pääsivät kaikki halukkaat kuntoutujat. Toiminnallisten päivien osallistujat olivat asuneet vuosia Lappikodissa.

Ennen toiminnallisia päiviä Lappikodin asukkaille tehtiin kyselyt, mitä he toivovat toimintapäiviin sisältyvän. Toiminnalliset päivät koostuivat Lappikodin asukkaiden mielenkiinnon kohteista ja aiheista. Kyselyistä saatua tietoa käytettiin päiviä suunniteltaessa. Toiminnalliset päivät järjestettiin 17.5.2011 sekä 26.5.2011.

Naisten hyvinvointi-iltapäivässä tärkeänä osana oli terveellinen ruoka, erityisesti hedelmät. Tieto terveellisestä ruoasta ja maistateltavina olevista hedelmistä oli kirjoitettu selkeästi ja yksinkertaisesti erillisille lapuille. Tämä lappu hedelmistä oli aina kyseisen hedelmän vieressä ja näin tieto oli helposti saatavissa. Iltapäivän aikana oli myös mahdollisuus käydä saunassa sekä saada erilaisia kauneushoitoja. Varsinkin jalkojen ja kasvojen hoidot olivat suuressa suosiossa. Suurin osa päivään osallistujista halusi ja saikin näitä hoitoja.

Kaupunkikierroksella Raumalla tutustuttiin museoissa Rauman historiaan sekä ruokailtiin seisovassa pöydässä. Torilla käytiin syömässä jäätelöt ja eräät asukkaat ostivat kukkia ja karkkia kotiin viemisiksi. Viimeisenä kohteena kaupungilla oli Pyhän Ristin kirkko.

Toiminnallisten päivien onnistumista arvioitiin päivien päätteeksi arviointilomakkeilla. Arviointilomakkeiden vastuksista tuli ilmi päivien onnistuneisuus. Opinnäytetyöntekijät saivat paljon positiivista palautetta päivistä.

Jatkossa samanlaisten päivien pitäminen koetaan tarpeelliseksi. Päivien teemat voivat vaihdella asukkaiden kiinnostusten mukaan. Hyödyllisenä pidämme tiedon jakamisen esimerkiksi terveyteen ja hygieniaan liittyen sekä Lappikodin asukkaiden aktiivointia arkeen.

FUNCTIONAL DATES FROM MENTAL HEALTH REHABILITEES

Jokela, Titta
Vuorela, Satu
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing Care
February 2012
Supervisor: Pirilä, Ritva
Number of pages: 33
Appendices: 6

Keywords: psychic rehabilitation, mental health rehabilitees, project work, functional activity

The purpose of this thesis was to organize a functional mental health rehabilitee day in Lappikoti. The first day was targeted at women themed good well-being. The program was care of hands, feet and face as well as forming the eyebrows. The second day was organized as Rauma city tour and the mental health therapist who are willing to join were welcome. The functional day participants had lived for many years in Lappikoti.

Before the functional day in Lappikoti residents organized surveys of days program, the residents main interest. Information received from the questionnaires used in the planning days. Warm up activity dates 17.5.2011 and 26.5.2011 was held.

Women's well-being data in the afternoon, the importance of healthy food, especially fruits. Shared knowledge of healthy eating and tasting the fruits were written clearly and simply separate tips. Tip was always in question, they were next to fruits, and so the information is readily available. The afternoon program was also a possible visit to the sauna and various beauty treatments. Especially the legs and face increased values for the treatments were very popular. Most of the day participants wanted and got these treatments.

A tour of Rauma city was to get acquainted with the history of Rauma in museums, I was also an integral part of dining at the buffet. In the market square we went eating ice cream and some of the resident bought flowers and candies to take home. The final target in town was the Holy Cross Church.

The operational successes of the days were assessed at the end of days, and by a separate survey in the autumn. Inquiries about the success came at the end of the day. The authors of the thesis were a lot of positive feedback on the dates.

In the future, keeping the same kind of days it felt necessary. Themes of days may vary with the interests of the residents. We consider it useful information such as the distribution of its health and hygiene in relation to the inhabitants of Lappikoti is activated-being every day.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	6
2.1	Kuntoutus.....	6
2.1.1	Mielenterveyskuntoutus	7
2.1.2	Mielenterveyskuntoutuja.....	8
2.2	Palveluasuminen	8
3	MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN VIRKISTYSTOIMINTA.....	10
4	PROJEKTI JA SEN SUUNNITTELU	12
4.1	Projektin aikataulutus	14
4.2	Projektin resurssi- ja riskianalyysi.....	14
4.3	Projektin arviointisuunnitelma.....	15
5	PROJEKTIN TOTEUTUS	16
5.1	Kohdeorganisaatio	16
5.2	Naisten hyvinvointi-iltapäivä.....	16
5.3	Kaupunkiretki	18
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	20
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	22
	LÄHTEET.....	23
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mielenterveysongelmat ovat kasvaneet koko 2000-luvun. Satakunnassa mielenterveysperustein sairauspäivärahaa saaneiden nuorten (16–24-vuotiaat) määrä on kaksinkertaistunut vuosien 2004 ja 2009 välillä. Vuonna 2004 tällaisia nuoria oli 6,7 tuhatta asukasta kohden ja vuonna 2009 määrä oli 12,8. Tilanne on samansuuntainen vanhemmassa ikäryhmässä. Koska monet mielenterveysongelmista kärsivät henkilöt eivät pärjää kotona, kuntoutuskotien asukkaiden määrä on Satakunnassa kolminkertaistunut vuodesta 1997 vuoteen 2009, jolloin kuntoutuskotien asukasmäärä oli 221. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen [www-sivut](#) 2011.)

Kuntoutusta on ollut pienessä mittakaavassa niin kauan, kuin on ollut sairaita, vammaisia tai muuten syrjäytyneitä. Ennen kuin kuntoutus tuli lakisääteiseksi, toiminta oli paljon hyväntekeväisyyden varassa. Jo 1960-luvulla ymmärrettiin, että kuntoutumisessa kuntoutujan oma panos sekä motivoituneisuus korostuu ja auttaa kuntoutumisessa. (Rissanen, Kallanranta & Suikkanen 2008, 16-17.)

Tänä päivänä mielenterveys nähdään muuttuvana voimavarana, joka ihmisen elämän erilaisissa vaiheissa joko uusiutuu tai kuluu. Positiivista mielenterveyttä pidetään tavoiteltavana, se on elämässä hyvin selviytymiseen liittyvä taito. (Toivio & Nordling 2009, 308.) Mielenterveysongelmia vähentää elinympäristön tarjoama terveys, turvallisuus, viihtyvyys sekä monipuoliset mahdollisuudet. Hyvin tärkeää on suhde luontoon sekä sosiaalisen kanssakäymisen. Psykkisesti pahoinvoiva ihminen voi ääritilanteissa turvautua oman terveyden hoitamisen laiminlöynteihin tai jopa itsemurhaan. Yhteiskunnallisella tasolla psyykinen pahoinvointi aiheuttaa huomattavia menetyksiä ja rasitteita esimerkiksi ennenaikainen työkyvyttömyys, palveluiden lisääntyneen käytön sekä syrjäytymiseen ja päihteiden liikkakäyttöön liittyvät ongelmat. (Hentinen, Iija & Mattila 2009, 308-309.)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan projektina, jossa tarkoituksena on järjestää toimintapäivät Lappikodin mielenterveyskuntoutujille. Tavoitteena on, että kuntoutujat viettävät hauskat ja virkistävät päivät sekä saavat lisätietoa terveellisestä ruoasta ja hen-

kilökohtaisesta hygieniasta. Toimintapäivien järjestämisestä on tullut pyyntö Lappi-kodista.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

2.1 Kuntoutus

Suomessa kuntoutus on yhdistetty julkiseen palvelujärjestelmään ja näin se ulottuu monille hallinnon ja toiminnan alalle. Palvelu- ja koulutustehtäväänsä sisältävää kuntoutusta järjestää sosiaali- ja terveydenhuolto, opetustoimi ja työhallinto, kun taas lakisääteistä sosiaaliturvavakuutukseen perustavaa kuntoutusta pitää yllä Kansaneläkelaitos, työeläkelaitokset sekä liikenne- ja tapaturmavakuutuksia hoitavat vakuutuslaitokset. Usein kuntoutus yhdistyy osaksi tavallisia palveluita. Kuntoutuspalveluiden tuottajiin julkisen sektorin ohella kuuluu erilaiset vammais- ja kansanterveysjärjestöt, säätiöt, eräät kolmannen sektorin organisaatiot sekä yksityiset yritykset. (Kuntoutussäätiön www-sivut 2011.)

Kuntoutus on pitkäjänteistä työtä, joka lähtee kuntoutujan tarpeista ja se koostuu usein eri tahojen palveluista ja etuuksista, joita viranomaiset sekä eri organisaatiot rahoittavat. Kuntoutuksen toimivuuden ja kuntoutujan aseman edistämiseksi kuntoutusta säätelee lainsäädäntö sekä erilaiset sopimukset. (Kuntoutussäätiön www-sivut 2011.)

Kuntoutuksella pyritään edistämään sairaan, vammaisen tai vajaatoimintakykyisen ihmisen toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia, mahdollisuuksia osallistua sekä työllistymistä. Kuntoutusmuotoja on monia. Esimerkiksi lääkinnällisellä kuntoutuksella pyritään fyysisen hyvinvoinnin palauttamiseen tai sen ylläpitämiseen, sosiaalisella kuntoutuksella pyritään saamaan syrjäytyneet yhteiskuntaan osallisiksi. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2011.)

Kuntoutuksella pyritään lisäämään yksilön ja/tai hänen lähiverkkonsa edellytyksiä arkielämässä selviytymisessä itseään toteuttaen sekä tasa-arvoisena jäsenenä yhtei-

sössä ollen. Kuntoutus sisältää ulkopuolisia palveluita sekä toimenpiteitä, jotka tukevat kuntoutumisprosessia. Palvelut ja toimenpiteet voivat olla ohjausta, neuvontaa, psykososiaalista tukea, terapiaa, koulutusta tai muuta arkielämään liittyvää palvelua. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2002, 17.)

WHO määrittelee kuntoutuksen mukana olevien lääkinnällisten, sosiaalisten, ammatillisten ja kasvatuksellisten tekojen kokonaisuudeksi. Näillä toimilla yksilön toimintakyky pyritään palauttamaan entiselleen tai kehitetään uusia toimintavalmiuksia. WHO:n mukaan kuntoutus sisältää kaikki toimenpiteet, joiden avulla vammautuneiden ja vajaakuntoisten olosuhteiden vaikutusta vähennetään, jotta he saavuttavat sosiaalisen integraation. (Kähäri-Wiik ym. 2002, 18.)

2.1.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus voidaan määritellä tueksi kuntoutujan elämänhallintaan. Kuntoutus voi olla monenlaista toimintaa, mutta aina se on suunnitelmallista. Yleisenä tavoitteena mielenterveyskuntoutuksessa on auttaa kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa hänelle vaikeissa tilanteissa. Kuntoutuksen tulee perustua kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhteisesti laatimaan suunnitelmaan sekä tämän prosessin jatkuvaan arviointiin. Mielenterveyskuntoutuksessa pyritään lisäämään ja parantamaan kuntoutujan voimavaroja sekä toimintakykyisyyttä. Kuntoutus perustuu yksilö- ja ryhmäkohtaiseen työskentelymalliin ja siinä voidaan käyttää apuna lähiyhteisöjen sosiaalisia verkostoja. (Toivio & Nordling 2009, 279.)

Mielenterveyskuntoutukseen kuuluu niin psykiatrisessa hoitoyksikössä tehty yksilöllinen kuntoutus kuin yhteisötasolla toteutunut yleinen mielenterveyttä edistävä interventio. Mielenterveyskuntoutuksessa ei ole tarkoituksenmukaista erottaa sitä psykiatrisesta hoidosta, vaikka sen tavoitteena onkin aina edistää yksilön työ- ja toimintakykyä. (Kuntoutussäätiön [www-sivut](#) 2011.)

2.1.2 Mielenterveyskuntoutuja

Sosiaali- ja terveysministeriön määritelmässä mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan ihmistä, joka tarvitsee kuntouttavia palveluita mielenterveydenhäiriön vuoksi. Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee apua asumisen järjestämisessä ja asumispalveluissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 13.)

Mielenterveyskuntoutuja on henkilö, joka käyttää erilaisia mielenterveyden tukipalveluita, joita ovat muun muassa mielenterveystoimistot ja terveyskeskukset. Tukipalveluilla tuetaan mielenterveyskuntoutujan selviytymistä. Mielenterveyskuntoutujan tukeminen edellyttää kuntoutujan kokonaisvaltaista huomioimista elämäntilanteesta riippuen sekä palveluiden käyttöä arkielämästä selviytymiseen ja tukemiseen. Mielenterveyskuntoutujan psykososiaaliseen toimintakykyyn kuuluu selviytymistä arjen tilanteista sekä selviytyä omassa elinympäristössään vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 53, 124.)

Mielenterveyskuntoutujan kuntoutuksen vastuu usein jaetaan, koska samanaikaisia palveluja on saatavana useammasta kuin yhdestä organisaatiosta. Eri tahoilla voi olla erilaisia käsityksiä kuntoutujan tavoitteista tai jopa omasta tehtävästä kuntoutujan kuntoutuksessa. Tämä voi aiheuttaa ristiriitoja eri organisaatioiden välille. Ristiriitoja pyritään minimoimaan tekemällä eri organisaatioiden palvelu- ja kuntoutussuunnitelmat liittäen toisiinsa helposti ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. (Toivio & Nordling 2009, 279.)

2.2 Palveluasuminen

Kunta vastaa sosiaalihuoltolain (710/1982) mukaisista sosiaalipalveluista, joihin asumispalvelut kuuluvat. Mielenterveyslaki (1116/1990) määrittelee kuntoutukseen kuuluvan palvelu- tai tukiasumisen. Nämä palvelut on tarkoitettu ihmisille, jotka tarvitsevat asumisen järjestämiseen tukea ja palveluja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 13.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa (2007, 18) palveluasuminen luokitellaan kolmeen ryhmään: tuettu asuminen, palveluasuminen sekä tehostettu palveluasuminen. Tuetussa asumisessa henkilö tarvitsee ohjausta ja tukea selvitäkseen itsenäisestä kotonaan tai tukiasunnossa. Jos henkilöllä ei ole vuokra-, omistus- tai muuta vastaavaa asuntoa, avustetaan häntä sen hankinnassa. Tarvittaessa voidaan järjestää tukiasunto, josta kuntoutumisen edistyessä muutetaan itsenäiseen asumiseen. Tukiasunnot ovat usein lähellä palvelukeskusta tai osana asuntoryhmää. Mielenterveyskuntoutujan tukiasuminen on tilapäistä, johon liittyy osana intensiivinen kuntoutus normaalielämän mahdollistamiseksi. Tuetussa asumisessa kuntoutuja harjoittaa päivittäisiä toimintoja sekä mahdollisuuksien mukaan häntä ohjataan työelämään tai opiskelemaan.

Palveluasuminen on usein ryhmäasunnoissa asumista tai kuntoutusohjelmasta riippuen asumista itsenäisessä asunnossa. Nämä kuntoutujat tarvitsevat intensiivistä ja pitkäjänteistä kuntoutusta mielenterveysongelmiinsa sekä harjoittelua omatoimisuuteen ja asumiseen. Kuntoutujalla tulee olla palveluasunnossa mahdollisuus osallistua päivätoimintaan. Oman elämän hallinnan harjoittelu kohdistuu muun muassa ruoanlaittoon, siivoukseen ja pyykinpesuun sekä itsenäisten päätösten tekoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 19- 20.)

Tehostettu palveluasuminen on ryhmäasunnossa yhteisöllistä asumista. Tehostetun palveluasumisen kuntoutuja tarvitsee jatkuvaa hoitoa ja huolenpitoa sekä tukea ympärivuorokautisesti. Päivittäisissä toimissa avustetaan esimerkiksi henkilökohtaisen hygienian huolehtimisessa, ruokailun järjestämisessä, pyykinpesussa ja siivouksessa sekä lääkärin määräämässä lääkehoidossa. Kuntoutuja saa ohjausta itsenäiseen päätöksentekoon, asioidensa hoitoon sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 20.)

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN VIRKISTYSTOIMINTA

Virkistystoiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää kuntoutujan hyvinvointia, ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä sekä palveluasumisessa parantaa asukkaiden viihtyvyyttä. Virkistystoimintaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon kuntoutujien toiveet ja tarpeet. Virkistystuokioita voivat olla muun muassa erilaiset pelit (bingo, tietovisa), elokuvan katselu, retket, leipominen/ruoanlaitto tai vaikka askartelupiiri. (Onnitalo-säätiön www-sivut 2004.)

Yli-Kovanen (2011) järjesti projektityönä Tornelan Asumispalveluiden asiakkaille kaksi erillistä teemapäivää. Teemapäivät toteutettiin yhteistyössä Tornelan Asumispalvelun kanssa niille asiakkaille, jotka käyttävät edellä mainitun organisaation palveluita.

Ensimmäisen teemapäivän aiheena oli sämpylöiden leipominen yhdessä asukkaiden kanssa, johon osallistui kolme asukasta. Asukkaille opetettiin sämpylöiden leipomista. Päivään kuului keskustelua ruoanlaitosta ja asukkaat saivat tuoda omia kokemuksia leipomisesta esille. Kokemuksia leipomisesta ei asukkailla ollut paljoa, mutta mielenkiintoa leipomiseen oli. (Yli-Kovanen 2011, 19-20.)

Toisen teemapäivän aiheena oli päivittäinen hygienia sekä suu- ja käsihygienia. Teemapäivällä pyrittiin opettamaan asukkaille hygienian tärkeyttä. Osallistujille opetettiin oikeaoppinen käsienpesu. He saivat esittää kysymyksiä liittyen aiheeseen. (Yli-Kovanen 2011, 20- 22.)

Arola, Haiko ja Mielonen (2010, 6, 7, 23) järjestivät opinnäytetyönään virkistyspäivän aikuisille 20- 50-vuotiaille Heikintalon klubitalon jäsenille. Virkistyspäivä koostui leikkimielisistä olympialaisista, ruokailusta ja saunomisesta sekä kiusaamiskeskustelusta. Virkistyspäivä koostui teoriaosuudesta ja toiminnallisesta osuudesta. Teoriaosuudessa käsiteltiin mielenterveyskuntoutujien kokemaa kiusaamista ja siitä selviytymistä. Toiminnallinen osuus koostui leikkimielisistä olympialaisista.

Opinnäytetyöntekijät halusivat palautelomakkeen avulla selvittää osallistujien tyytyväisyyttä päivään sekä mahdollisia kehittämis ehdotuksia mahdollisille seuraaville päiville. Kaikki virkistyspäivään osallistuneet lähtivät uudelleen vastaavanlaiseen tapahtumaan mukaan ja kaikkien mielestä tapahtumapaikka oli sopiva. Kaikki osallistujat eivät kokeneet kiusaamiskeskustelua mieleiseksi ja itselleen sopivaksi. Osallistuneilta saatiin paljon kiitosta päivän järjestämisestä. (Arola ym. 2010, 27- 28.)

Tervaportti ja Vuorisalo (2010, 5, 21, 23) järjestivät opinnäytetyönään virkistyspäivän mielenterveyskuntoutujille. Päivän tavoitteena oli edistää kuntoutusta hausalla ja rentouttavalla ohjelmalla sekä samalla kehittää osallistujien sosiaalisia taitoja ja antaa kuntoutujille hyödyllistä tietoa tulevaisuuteen. Mielenterveyskuntoutujien toiveita kartoitettiin kyselyllä ja sen perusteella suunniteltiin päivä, joka koostui kahvin juonnista, luontopolusta rastineen ja lopuksi saunomisesta ja makkaran paistosta. Opinnäytetyöntekijät kokivat päivän onnistuneeksi ja osallistujista päivän koki onnistuneeksi 80 prosenttia.

Junnila (2011) järjesti projektityönään Martinkartanon mielen kuntoutujille virike- ja keskustelutuokioita. Junnilan projektin myötä pyrittiin saamaan Martinkartano paljon puhetta ja keskustelua sisältäväksi kuntouttavaksi hoitokodiksi. Martinkartano toimii tehostettuna asumispalveluna vaikeasti toimintarajoitteisille mielen kuntoutujille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää mielen kuntoutujien keskustelu- ja virikerhyimiä asukkaiden omien toivomuksien mukaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli mielen kuntoutujien voimaantuminen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen innostuminen.

Opinnäytetyö koostui kahdeksasta ryhmätapaamisesta, jotka sisälsivät keskusteluja ja toimintaa. Tapaamiskerrat suunniteltiin kuntoutujien ehdottamista aiheista ja toiveista. Tapaamiset koostuivat esimerkiksi rentoutumisharjoituksista, eläintarhassa käymisestä sekä retkillä torilla, kahvilassa ja mustikkametsällä. Ryhmän tapaamisissa jäsenet kokivat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja saivat vertaistukea toisilta ryhmän jäseneltä. Ryhmän rohkeammat jäsenet voimaannuttivat arempia ja hiljaisempia jäseniä omalla rohkealla ja positiivisella asenteella. (Junnila 2011, 16, 29, 35, 40.)

Alatalo ja Grönman (2010, 5) järjestivät opinnäytetyönään virkistyspäivän Friski Tuult Ry:ssä toimiville vertaistukihenkilöille. Friski Tuult Ry toimii Rauman seudun

mielenterveyskuntoutujien paikallisena edunvalvontajärjestönä ja se kuuluu Mielen-
terveyden Keskusliitto Ry:hyn.

Opinnäytetyö toteutettiin projektityönä, jonka tarkoituksena oli järjestää vertaistuki-
henkilöille yhteisöllisyyttä ja me-henkeä edistävä päivä. Virkistyspäivän tavoitteena
oli lisätä ryhmässä toimivien henkilöiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja järjestää
virkistyspäivä yhdessä tekemisen merkeissä. Virkistyspäivä koostui teoriaosuudesta
ja toiminnallisesta osuudesta. Teoriaosuudessa pohdittiin pareittain tai pienryhmissä
hyvän ryhmän ominaisuuksia. Toiminnallinen osuus toteutettiin temppuratana, tieto-
kilpailuna, musiikkiesityksenä, tanssista, hieronnasta ja rentoutuksesta. (Alatalo &
Grönman 2010, 23- 25.)

Virkistyspäivän onnistumista arvioitiin palautelomakkeilla, jotka sisälsivät struktu-
roitua ja avoimia kysymyksiä. Suullista palautetta sai antaa heti ohjelmanumeron
jälkeen. Virkistyspäivän osallistujat kokivat päivän onnistuneeksi ja virkistäväksi
hyvän ruoan ja musiikin parissa. Virkistyspäivän tavoitteet toteutuivat ja osallistujat
nauttivat tapahtumasta. (Alatalo & Grönman 2010, 26- 27.)

4 PROJEKTI JA SEN SUUNNITTELU

Sana projekti tulee latinasta ja tarkoittaa ehdotusta tai suunnitelmaa. Suomen kielessä
projektisanan synonyymi on hanke. Yleisesti hanke mielletään projektia suurem-
maksi kokonaisuudeksi eli hankkeessa voi olla monta projektia. Projekti voidaan ly-
hyesti määritellä joukoksi ihmisiä sekä muita resursseja, jotka tiettyä tehtävää ajatel-
len on tilapäisesti koottu yhteen. Projektilla on budjetti ja aikataulu. (Ruuska 2008,
18-19, 22.)

Tämä opinnäytetyö tehtiin projektityönä. Ensi sysäyksen työlle antoi opinnäytetyön-
tekijöiden opettaja, joka kertoi mahdollisuudesta tehdä toiminnallinen opinnäytetyö
Lappikotiin. Projektin suunnittelu on hankala työ, joka vie aikaa, koska projektit ovat
ainutkertaisia, eikä siis valmista mallia ole olemassa (Ruuska 2006, 97). Ensimmäi-

nen yhteydenotto oli soitto Lappikotiin 10.12.2010. Joulun jälkeen alettiin suunnitella mahdollisia virkistyspäiviä. Koska Lappikoti ei ollut kummallekaan opinnäytetyöntekijälle tuttu paikka, kävimme tutustumiskäynnillä helmikuussa. Tämän jälkeen laadittiin kaksi pientä (Liitteet 1 ja 2) kyselyä Lappikodin asukkaille, joissa selvitettiin heidän toiveitaan virkistyspäivän sisällöstä. Ensimmäinen kysely (Liite 1) tehtiin vain naisasukkaille (N=12), koska suunnitelmissa on, että toinen yhteinen tapahtuma olisi vain naisille. Toinen kysely tehtiin kaikille Lappikodin asukkaille (N=20). Kyselyt tehtiin 24.3.2011 Lappikodissa. Kyselyiden tarkoituksena oli selvittää Lappikodin asukkaiden toiveita toimintapäivän ohjelmasta. Vierailun jälkeen opinnäytetyöntekijät tekivät rungon toimintapäiviin, joka esitettiin Lappikodin johtajalle. Rahoitus toimintapäiviin oli alussa ongelmana. Erilaiset kuljetukset, ruokakustannukset, kaudustuotteet sekä museomaksut olisivat olleet kuntoutujille liian kalliita, minkä vuoksi osa suunnitelmista unohdettiin. Jotta päivistä olisi tullut mukavia ja Lappikodin asukkaille ikimuistoisia, pyydettiin rahoitusta päivien menoihin Lappikodin omistavalta Neliapila Oy:ltä. Muutaman sähköpostiviestin jälkeen rahoitus onnistui ja päiviä voitiin alkaa suunnitella paremmin.

Naisten hyvinvointi-iltapäivän kyselyyn vastasi seitsemän naista. Eniten kannatusta sai käsien hoito ja laihduttaminen, toiseksi eniten kannatusta saivat terveellinen ravinto, liikunta, kasvojen hoito ja suun ja hampaiden hoito, kolmanneksi eniten tuli kannatusta hiusten kunto ja hoito sekä jalkojen hoito- kohtiin. Avoimeen kysymykseen sai kirjoittaa, mitä muuta haluaisi. Avoimeen kysymykseen saatiin yksi vastaus. Se oli ”zumba”.

Koko talonväen kyselyyn vastasi 12 asukasta. Asukkaat saivat valita kyselystä omia kiinnostuksen kohteita. Eniten asukkaat halusivat mennä kaupunkiretkelle, pelaamaan bingoa, elokuviin, ravintolaan syömään ja taidenäyttelyihin. Kyselyn muihin kiinnostuksen kohteisiin saatiin yksittäisiä vastauksia. Kyselyssä kysyttiin myös, mitä asukkaat haluaisivat mahdollisena retki- ja urheilupäivänä syödä ja juoda. Eniten vastauksia sai grillimakkara, pulla, kahvi ja pizza.

Opinnäytetyöntekijät tekivät yhteenvedon siitä, mitä asukkaat olivat toivoneet ja järjestivät sen mukaan päivien ohjelman. Naisten hyvinvointi- iltapäivän ohjelma rakennettiin käsien hoidon ja terveellisen ruoan ympärille. Käsien hoito oli saanut eni-

ten kannatusta, lisäksi opinnäytetyöntekijät päättivät lisätä päivään jalkojen ja kasvojen hoidon. Terveellisestä ravinnosta ja laihduttamisesta asukkaat halusivat saada tietoa, joten opinnäytetyöntekijät päättivät yhdistää hedelmät sekä tietoa terveellisestä ruoasta iltapäivän ohjelmaan. Suun ja hampaiden hoito sekä hiusten kunto ja hoito saivat myös kannatusta asukkailta. Ne päätettiin jättää pois iltapäivän ohjelmasta, koska opinnäytetyöntekijät kokivat, ettei heillä ollut tarpeeksi tietoa kyseisistä aiheista. Kun päivien ohjelmien runko oli päätetty ja suunniteltu, ilmoitettiin Lappikotiin päivät, jotka sopisivat opinnäytetyöntekijöille toimintapäivien järjestämiseen.

4.1 Projektin aikataulus

Projektityön keskeinen asia on aikataulu. Sen avulla projektia voidaan seurata ja mahdollisesti ennakoida sen kulkua. Tavallisia suunnitteluvirheitä ovat liian tarkka aikataulus tai aikataulusuksen tarpeeton kiristäminen. Myös kiire voi olla perustelu huonolle suunnittelulle, mutta aina tulee muistaa, että projektiprosessi elää koko projektin ajan ja samassa tahdissa suunnitelmien tulisi mukautua siihen. (Ruuska 2006, 101- 103.)

Tämän projektin aikataulus alkoi siitä, että joulukuussa otettiin yhteyttä Lappikotiin. Tämän jälkeen aikataulu alkoi muotoutua ja päätettiin järjestää toiminnalliset päivät kevään 2011 aikana. Päivien jälkeen opinnäytetyöntekijät alkoivat luonnostella kirjallista osuutta ja opinnäytetyö valmistuu viimeistään vuoden 2012 keuhällä.

4.2 Projektin resurssi- ja riskianalyysi

Riskien hallinnan tehtävänä on vähentää epävarmuuden ja vaihtelevien olosuhteiden hallintaa. Riskien hallinta on varautumista odottamattomiin tilanteisiin. Riskit koostuvat tavallisesti monista eri tekijöistä. Riskianalyysillä pyritään tunnistamaan tekijät, jotka vaikuttavat projektin tavoitteiden toteutumiseen. (Ruuska 2006, 82- 83.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Lappikodin kanssa. Projektin toteutuspaikkana toimi naisten hyvinvointi-iltapäivänä Lappikodin olohuone, jossa hoidot toteutettiin. Kaupunkiretkellä toteutuspaikka oli Rauman kaupunki. Naisten hyvin-

vointi-iltapäivässä oli mukana myös Lappikodin henkilökuntaa, joilta opinnäytetyöntekijät pystyivät kysymään neuvoa tarvittaessa. Kaupunkiretkellä oli mukana Lappikodista yksi työntekijä.

Opinnäytetyön taloudelliset kustannukset naisten hyvinvointi-iltapäivään maksoivat opinnäytetyöntekijät itse. Näihin kustannuksiin kuuluivat hedelmät ja salaattiin tarvittavat välineet, sekä joitain hyvinvointituotteita (käsirasvaa, kynsilakkaa ja kasvonaamioita). Lappikodista saatiin osa hyvinvointituotteista, osalla osallistujista oli omia tuotteita mukana. Kaupunkiretken kustannukset olivat isommat kuin naisten hyvinvointi-iltapäivän. Lappikoti kustansi osan kaupunkiretken kuluista, osan kustansi osallistuja itse. Kaupunkiretken kustannuksiin kuuluivat edestakaiset taksimatkat, ruokailu, pääsyliput museoihin ja jäätelöt torilla.

Mielenterveyskuntoutujien elämä on aaltoilevaa. Illalla ei aina tiedä, mitä aamu tuo tullessaan. Toiminnalliset tuokiot ovat kuntoutujille odotettuja, mutta oma olo ei aina anna mahdollisuutta osallistua niihin. Tämä asia onkin suuri riski järjestettäessä mielenterveyskuntoutujille toiminnallisia päiviä. Riski siinä mielessä, että osallistujien määrää ei voi ennakoida täysin. Tämä taas vaikeuttaa päivien suunnittelua. Näin kävi nytkin Lappikodissa, mutta päivät onnistuivat silti hyvin, vaikka osallistujia määrä oli eri kuin ennakkoon ajateltiin.

Tämän opinnäytetyön toteutumisen riskinä oli, että asukkaat eivät haluaisikaan osallistua toimintapäiviin, koska mielenterveyskuntoutujien päivät vaihtelevat hyvinkin paljon sairauden mukaan. Onneksi toimintapäiviin oli monia halukkaita asukkaita, joten toimintapäivät onnistuivat.

4.3 Projektin arviointisuunnitelma

Arviointisuunnitelman tekeminen projektin alussa on olennainen asia projektin edetessä. Arviointisuunnitelmassa määritellään, mitä projektissa arvioidaan ja miten arviointi tehdään. Arviointisuunnitelmaa voidaan projektin edetessä muokata ja tarkentaa. (Hytinen 2006, 28- 29.)

Arviointisuunnitelmaan kuuluu projektin prosessin arviointi ja tuloksen arviointi. Prosessin arvioinnissa arvioidaan projektin sisältöä ja aikataulutusta. Tulosten arvioinnissa arvioidaan projektin tavoitteiden toteutumista. Arviointisuunnitelma tehdään aina kullekin projektille omannäköinen. (Hytinen 2006, 29- 30.)

Tämän opinnäytetyön arvioinnit tehtiin molempien toimintapäivien jälkeen (Liitteet 5 ja 6). Toimintapäiviin osallistuneet asukkaat saivat halutessaan täyttää arviointilomakkeen, jossa arvioitiin toimintapäivien onnistumista.

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

5.1 Kohdeorganisaatio

Lappikoti on perustettu vuonna 2000. Lappikoti on kuntoutuskoti mielenterveysongelmaisille eli silta laitoshoidosta itsenäiseen elämään. Ammattitaitoinen henkilökunta kuntouttaa asukkaita. Lappikodissa kaikki osallistuvat arjen toimintaan mahdollisuuksiensa mukaan. Henkilökunta auttaa ja tukee. Omatoimisuutta pyritään lisäämään ja vahvistamaan. Näillä toimilla asukkaat saavat valmiudet itsenäiseen elämään. (Lappikodin www-sivut 2011.)

Lappikodissa työskentelee kaksi sairaanhoitajaa, kuusi lähihoitajaa sekä yksi oppisopimusopiskelija. Asukkaita oli projektin toteuttamisen aikana 20, joista naisia 12 ja miehiä kahdeksan. Nuorin asukas oli 24 -vuotias ja vanhin 69 -vuotta. (Lainio sähköpostihaastattelu 4.4.2011.)

5.2 Naisten hyvinvointi-iltapäivä

Naisten hyvinvointi- iltapäivä järjestettiin 17.5.2011 Lappikodin tiloissa (Liite 3). Opinnäytetyöntekijät menivät kyseisenä päivänä Lappikotiin hyvissä ajoin noin kello 14.00. Hyvinvointi-iltapäivän oli tarkoitus alkaa kello 15.00. Iltaan oli valmistauduttu hyvin, tarjoilu oli suunniteltu sekä osin valmistettu. Kanasalaatin ja sämpylät

olivat opinnäytetyöntekijät valmistaneet. Sämpylän päälle olimme valinneet kahta kevytlevitettä.

Hedelmät oli paloiteltu aamupäivällä valmiiksi. Mustaviinimarjamehu oli toisen opinnäytetyöntekijän omista marjoista valmistettua. Mustaviinimarjamehu tarjoiltiin kertakäyttöisistä kuohuviinilaseista hyvinvointi-iltapäivän alussa.

Osallistujia oli kymmenen eri-ikäistä naista. Saunassa käynti kuului iltapäivän ohjelmaan. Osa naisista oli käynyt saunassa jo ennen tapahtuman alkua. Naisten hyvinvointi- iltapäivään kuului tietoa terveellisestä ruoasta ja terveellisen salaatin nauttiminen sekä kauneudenhoitoa. Opinnäytetyöntekijät olivat tehneet kartongille eri hedelmien kalorimääristä, c- vitamiini pitoisuuksista, hiilihydraateista sekä rasvoista. Hedelminä olivat päärynä, banaani, viinirypäle, appelsiini, omena ja banaani. Kyseisiä hedelmiä oli myös maistiaisina. Jokainen osallistuja sai tutustua tietoon, mitä ovat hiilihydraatit, mitkä ovat niiden tehtävät sekä miten kuuluu oikeaoppisesti syödä, jotta hiilihydraatteja saa riittävästi. Tietoa oli lisäksi ravintorasvoista ja proteiineista. Ääneen asioita ihmetteleville, kerrottiin vielä lisätietoa ja keskusteltiin terveellisestä ruoasta ja sen vaikutuksista kehoon.

Osallistujat saivat valita mitä kauneudenhoitotoimenpiteitä heille tehdään. Monet halusivat kulmakarvojen nyppimistä ja erilaisia kasvonaamioita. Toiset osallistuivat hoitoihin useita kertoja. Kasvonaamioita sekä jalkahoitoja annettiin toisille useinkin kerran. Ilmapiiri oli rauhallinen ja iloinen. Sosiaalinen kanssakäyminen kuului tapahtumaan oleellisen osana.

Yksi asukkaista oli käynyt päivällä Raumalla ja ostanut itselleen hiusvärin. Toinen opinnäytetyöntekijästä laittoi asukkaalle hiusvärin päähän ja opasti, kuinka kauan värin täytyy antaa vaikuttaa ennen hiustenpesua. Pesun jälkeen asukkaan hiukset kuivattiin ja harjattiin. Asukas oli hyvin tyytyväinen hiustensa väriin ja esitteli sitä toisille naisille.

Eräs asukas ei halunnut aluksi, että hänelle tehdään mitään kauneudenhoitoa. Huomattuaan toisten naisten olevan innokkaita kulmakarvojen nyppimisestä, hänkin toivoi leukakarvojen ja kulmakarvojen nyppimistä. Toinen asukas olisi juonut paljon

viinimarjamehua, jonka opinnäytetyöntekijät olivat tuoneet mukanaan. Tämän tultua ilmi, alettiin menun juontia säännöstellä. Samoin oli salaatin kanssa, monelle asukkaalle piti muistuttaa, että salaattia ei saanut syödä niin paljon, kuin he olisivat halunneet, jotta jokaiselle riittäisi. Yksi asukas oli huolissaan siitä, riittääkö hänelle hedelmiä. Hän kysyi useasti tätä samaa asiaa. Hedelmiä riitti, koska niitä ei laitettu tarjolle kaikkia yhtä aikaa.

Lappikodin miehet kyselivät, mitä heille järjestetään, jos naisille järjestetään kauneushoito-iltapäivä. Miehiä kävi katsomassa naisten saamia hoitoja, mutta eivät lämmenneet esimerkiksi kasvohoidon mahdollisuuteen. Muutama mies osallistui syömiseen sekä tietojen lukemiseen.

Välineet hyvinvointi- iltaan opinnäytetyöntekijät hankkivat itse ja osa tavaroista saatiin Lappikodista. Kauneushoitotoimenpiteet tehtiin Lappikodin tiloissa. Olohuoneessa valtasimme ison pöydän hedelmille, ruoalle sekä osalle kauneushoitovälineistä. Kaikki hoidot tehtiin samassa huoneessa, joten olimme koko ajan lähellä toisiamme ja näin näimme osallistujat. Odotellessa muun muassa kasvonaamioiden kuivumista, asukkaat katsoivat televisiota. Yksittäiset hoidot eivät kestäneet kauan, korkeintaan 15 minuuttia, paitsi erään naisen hiusten värjäys. Kaikki jaksoivat hyvin odottaa vuoroaan, välillä hoitoihin oli jonoa, koska hoitojen tekijöitä oli vain kaksi. Asukkaat saivat hoitojen jälkeen täyttää arviointilomakkeen (Liite 5). Hyvinvointi-iltapäivä kesti neljä tuntia.

5.3 Kaupunkiretki

Kaupunkiretki Raumalle järjestettiin 26.5.2011. Ohjelma päivästä (Liite 4) oli lähetetty hyvissä ajoin Lappikodin hoitajille. Opinnäytetyöntekijät olivat tilanneet ja varanneet kaiken etukäteen, jotta päivä sujuisi ongelmitta. Lappikotiin oli tilattu kaksi taksia kello kymmeneksi. Opinnäytetyöntekijät odottivat Merimuseon luona Lappikodin asukkaita. Yksi ohjaaja tuli paikalle omalla autolla. Kaupunkiretkelle osallistui kymmenen asukasta. Ensimmäisen tilataksin saavuttua Merimuseon eteen asukkaat olisivat heti halunneet mennä sisälle, eivätkä millään olisi malttaneet odottaa toisen taksin saapumista, joka tuli noin 15 minuuttia myöhemmin. Kun kaikki osallistujat

olivat saapuneet, mukaan lukien heidän ohjaajansa, päästiin Merimuseoon sisälle. Ohjaaja maksoi Lappikodin asukkaiden pääsyliput, Lappikodin ohjaaja sekä opinnäytetyöntekijät pääsivät Merimuseoon ilmaiseksi. Merimuseoon tutustumiseen kului aikaa noin 30 minuutti. Merimuseokierroksen jälkeen edessä oli asukkaiden kanssa kävely syömään LaBambaan ensiksi ajatellun Rosson sijaan, koska LaBambassa sai ruuat hakea noutopöydästä, mikä tuntui asukkaita houkuttelevan. Kolme asukasta meni Lappikodin ohjaajan auton kyydissä syömään, koska he eivät pystyneet kävelämään niin pitkää matkaa. Suurin osa asukkaista käveli reippaasti. Yksi asukkaista käveli hiukan muita hitaammin, joten toinen opinnäytetyöntekijä käveli hänen kanssaan rauhallisemmin kuin muut.

Ruokailun jälkeen tutustuttiin torin varrella olevaan Vanhaan Raatihuoneeseen, jonne taas opinnäytetyöntekijät ja Lappikodin ohjaaja pääsivät ilmaiseksi ja Lappikodin asukkaiden pääsymaksun maksoi heidän ohjaaja. Vanha Raatihuone sekä Merimuseo eivät kauheasti kiinnostaneet, joten ne kierrettiin nopeasti läpi. Torilla asukkaat halusivat katsella myyntikojuja. Jotkut asukkaat ostivat torilta kukkia, toiset karkkia. Kaikki asukkaat ostivat torilta jälkiruoaksi jäätelötötteröt oman maun mukaan, maksun suoritti taas Lappikodin ohjaaja.

Kun asukkaat söivät jäätelöä, heille jaettiin arviointilomake (Liite 6). Tarkoituksena oli selvittää mielipide päivästä. Kun jäätelöt oli syöty, eräs asukkaista ehdotti, että menisimme tutustumaan Rauman kirkkoon, joka on aivan torin lähellä. Koska ajatus sai kannatusta ja meillä oli aikaa, käveltiin yhdessä sinne, lukuun ottamatta niitä kolmea asukasta, jotka jo edellisen matkan olivat olleet ohjaajan kyydissä. Kirkossa asukkaat ihastelivat seinillä olevia ikoneja ja jotkut päättivät rukoillakin. Asukkaille täytyi muistuttaa, että kirkossa kuuluu olla hiljaa, eikä siellä saa korottaa ääntä liian lujaksi, jota hieman tapahtuikin. Yhdessä istuttiin kirkossa pieni hetki. Osalle kirkossa käynti oli päivän paras hetki. Eräs asukas itki vuolaasti rukoilemisen jälkeen, muutamalta muultakin tuli kyyneleet silmiin. Sen jälkeen mentiin kirkon vieressä olevaan seurakuntataloon, jotta asukkaat saivat käydä vessassa. Vessassa käynnin jälkeen käveltiin takaisin torille, jonne taksit oli tilattu.

Asukkaat olivat kovin väsyneitä ja halusivat lähteä sovittua aikaisemmin Lappikotiin. Opinnäytetyöntekijät soittivat taksin kuljettajalle ja pyysivät häntä tulemaan to-

rille sovittua aikaisemmin. Ohjaajan autoon mahtui neljä asukasta ja loput jäivät odottamaan taksia. Taksia odottamisen ajan asukkaat olivat kovin kärsimättömiä ja monet pyysivät koko ajan tupakkaa. Melkein kaikkien asukkaiden tupakat olivat ohjaajalla ja hän antoi niitä sovittuina aikoina. Nyt ohjaaja oli jo lähtenyt Lappikotiin tupakat mukanaan. Tupakkaa yritettiin saada kaikilla toisilta. Tämä asia kirvoitti ki-pakan sananvaihdon, mutta juttelemalla siitäkin selvittiin ilman suurempia ongelmia. Päivä oli suurimmalta osin siis rauhallinen ja kaikilla oli hyvä mieli.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projekteilla on alkamis- ja loppumisajankohdat. Projekti loppuu, kun kaikki suunnitelmassa määrätty tehtävät on suoritettu ja lopputulos on hyväksytty. (Ruuska, 2008, 266.) Opinnäytetyössä kirjallisen osuuden laatiminen ja sen loppuunsaattaminen ovat projektin päätös. Ruuskan (2008, 266) mukaan projekti on oppimisprosessi ja siitä saadut kokemukset ovat arvokkaita.

Toiminnallisten päivien jälkeen haluttiin saada kirjallista palautetta, jotta tiedetään, miten toimintapäivät onnistuivat ja, mitä niihin osallistuneet ajattelivat. Arviointilomakkeet sisälsivät avoimia ja strukturoituja kysymyksiä. Naisten hyvinvointi-iltapäivän arviointilomakkeen (Liite 5) täytti yhdeksän henkilöä ja kaupunkiretken arviointilomakkeen (Liite 6) kahdeksan henkilöä.

Hyvinvointi-iltapäivän arviointilomakkeessa ensimmäisenä kysymyksenä oli, vastasiko hyvinvointi-iltapäivä odotuksia. Seitsemän mielestä iltapäivä vastasi odotuksia täysin ja kahden mielestä vain osittain. Toisessa kysymyksessä tiedusteltiin, oliko hyvinvointi-iltapäivä onnistunut. Kaikkien vastaajien mielestä iltapäivä oli onnistunut. Kolmantena kysymyksenä kysyttiin, saiko osallistuja iltapäivän aikana riittävästi tietoa terveellisestä ravinnosta. Kuusi vastaajaa sai paljon tietoa terveellisestä ravinnosta, yksi vastaaja sai vähän tietoa, yksi ei saanut tietoa ollenkaan ja yksi ei osannut vastata kysymykseen. Viimeisenä oli vapaamuotoisen palautteen vuoro. Palaute oli pääsääntöisesti positiivista:

"No siis tosi kivaa oli, paitsi etten perehtynyt noihin ruokiin, mutta anyway oli hauskaa."

"Det är mycket jette braa de."

"Hoitajat olivat ystävällisiä ja avuliaita. Mutta olisin toivonut, että hoitoja olisi jatkunut ja jatkunut vaan. Ihanaa!"

"Oli hauskaa. Sain hiuksiini omasta väripurkista uuden värin, vaik en tiennyt, eh-tiikö kukaan. Toisaalta ravintoasiat olivat jo ennalta tuttuja, mutta silloin tällöin ker-taaminen rohkaisee."

"Kaiken kaikkiaan hyvin onnistunut. Tälläsii päivii lisää, kiitos!"

"Oli ihan kivaa välillä tällainenkin ilta!"

Kaupunkiretken arviointilomakkeessa ensimmäisenä kysymyksenä kysyttiin, vastasiko kaupunkiretki osallistuneiden odotuksia. Kuusi vastasi, että se vastasi odotuksia täysin ja kaksi, että se vastasi odotuksia osaksi. Toisessa kysymyksessä tiedusteltiin, oliko kaupunkiretki onnistunut. Kaikkien vastaajien mielestä se oli onnistunut. Kolmannessa kysymyksessä haluttiin tietää, oliko kaupunkiretkellä riittävästi ohjelmaa. Yhden vastaajan mielestä ohjelmaa ei ollut riittävästi ja muiden mielestä sitä oli riittävästi. Neljänneksi tiedusteltiin, haluaisivatko asukkaat osallistua jatkossa vastaavanlaiselle kaupunkiretkelle. Kaikki vastaajat halusivat.

Vapaamuotoinen palaute oli:

"Erittäin kivaa oli"

"Kaikki oli kivaa"

"Sää ei ollut aivan onnistunut, oli kylmä tuuli mutta ei satanut ja aurinko paistoi"

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toiminnalliset päivät Lappikodin mielenterveyskuntoutujille. Kokonaisuutena toiminnalliset päivät onnistuivat suunnitellusti. Toiminnallisiin päiviin osallistui sopiva määrä asukkaita ja osallistujat pitivät toimintapäivistä. Päiviin osallistujat olivat rauhallisia ja innostuneita päivistä, eikä minkäänlaisia ongelmia esiintynyt päivien aikana. Tähän osaltaan vaikutti päivien tiivis ohjelma; tyhjää, toimetonta aikaa ei juuri ollut. Kauneushoitoilpäivässä sekä kaupunkiretkellä Lappikodista olleen ohjaajan/ohjaajien mukana olo vaikutti asukkaisiin rauhoittavasti. Osallistujat olivat tuttuja keskenään, osa oli asunut Lappikodissa jo monta vuotta.

Opinnäytetyöntekijät ja päiviin osallistuneet asukkaat kokivat päivien ohjelmien onnistuneeksi. Päivät olivat mukavaa vaihtelua arkeen. Varsinkin naisten hyvinvointi-iltapäivä oli mukava ja levollinen hetki, johon kaikki saivat osallistua ja, jonka ohjelma oli erilainen kuin Lappikodissa aikaisemmin oli ollut. Opinnäytetyöntekijät kokivat saaneensa lisää ”eväitä” selviytyä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Opinnäytetyöntekijöiden iloinen asenne auttoi suoriutumaan päivistä hyvin.

Opinnäytetyöntekijöiden keskinäinen yhteistyö sujui hyvin koko projektin ajan. Päämäärä oli sama molemmilla opinnäytetyöntekijällä eli järjestää toimivat ja mukavat päivät Lappikodin asukkaille. Molemmat työskentelivät projektin parissa ja yhteistä aikaa löytyi myös projektin tekemiseen aina tarpeen vaatiessa, vaikka opinnäytetyöntekijät asuivat eri paikkakunnilla.

Toiminnallisille päiville oli selvä tilaus Lappikodissa ja niitä toivottiin lisää. Tällainen toiminta on hyvä opinnäytetyön aihe tulevaisuudessakin. Päivien ei tarvitse olla suuritöisiä, vaan jo pieni muutos arkeen riittää ja tuo hyvää mieltä mielenterveyskuntoutujille.

LÄHTEET

- Alatalo, O. & Grönman, H. 2010. Friski Tuult Ry:n vertaistukihenkilöiden virkistyspäivä. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Arola, H., Haiko, A. & Mielonen, P. 2010. Virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille: teemana kiusaaminen. Opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu.
- Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) 2009. Kuuntele minua – mielenterveys-työn käytännön menetelmät. Helsinki. Tammi.
- Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki. Sininauhaliitto.
- Junnila, A. 2011. Mielen kuntoutujan voimaantuminen ryhmätoiminnalla. Opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo. WSOY.
- Kuntoutussäätiön www-sivut. Viitattu 2.12.2011. <http://www.kuntoutusportti.fi>
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A., & Rantanen, A. 2002. Kuntoutuksella toimintakykyä. Porvoo. WSOY.
- Lainio, M. 2011. Lappikodin Rauman yksikön esimies. Sähköpostihaastattelu 4.4.2011.
- Lappikodin www-sivut. Viitattu 30.3.2011. <http://www.lappikoti.fi>
- Onnitalo-säätiön www-sivut. Viitattu 23.12.2011. <http://www.onnitalo.fi>
- Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) 2008. Kuntoutus. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki. Talentum.
- Ruuska, K. 2006. Terveystenhuollon projektihallinta. Helsinki. Talentum.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. 2007:13. Asumista ja kuntoutumista - Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 29.12.2011. <http://www.stm.fi>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 25.6.2011. <http://uusi.sotkanet.fi>
- Tervaportti, H. & Vuorisalo, I. 2010. Virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere. Esa Print.

Yli-Kovanen, J. 2011. Mielenterveyskuntoutujien virkistystuokiot, projektityö. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.



Hei!

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa Raumalla sairaanhoitajiksi. Teemme opinnäytetyönämme Lappikotiin kaksi toimintapäivää. Nyt kyselemme Teidän mielenkiintoanne ja kiinnostuksen kohteitanne sekä haluanne osallistua tapahtumaan, tämän lomakkeen avulla. Vastausten perusteella suunnittelemme toimintapäivien ohjelman. Ole hyvä ja laita rasti alla olevaan listaan sen mukaan, mitä odotat naisten hyvinvointi-illassa käsiteltävän!

Terveisin Satu ja Titta

Haluan osallistua naisten hyvinvointi-iltaan

(ympyröi oikea vaihtoehto)

kyllä/ei

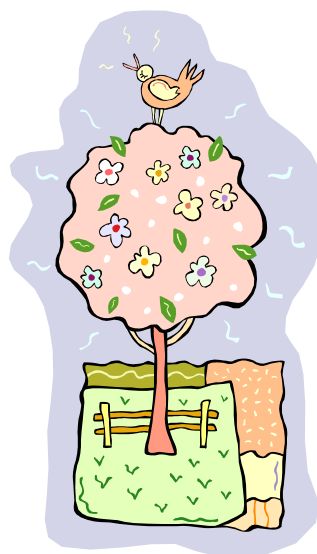
Naisten hyvinvointi-ilta /Haluan hyvinvointi-illassa käsitellä ja tutustua

suun ja hampaiden hoitoon
henkilökohtaiseen hygieniaan
hiusten kuntoon ja hoitoon
kasvojen hoitoon
käsien hoitoon
jalkojen hoitoon
laihduuttamiseen
terveelliseen ravintoon
liikuntaan

ei	kyllä

muuhun, mihin?

Kiitos!



Hei!

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa Raumalla sairaanhoitajiksi. Teemme opinnäytetyönämme Lappikotiin kaksi toimintapäivää. Nyt kyselemme Teidän mielenkiintoanne ja kiinnostuksen kohteitanne tämän lomakkeen avulla. Vastausten perusteella suunnittelemme toimintapäivien ohjelman. Ole hyvä ja laita rasti alla olevaan listaan sen mukaan, mitä haluat koko talonväen toimintapäivänä tehtävän.



Terveisin Satu ja Titta

TOIMINTAPÄIVÄ KOKO VÄELLE

haluan osallistua toimintapäivään

(ympyröi oikea vaihtoehto)

kyllä/ei

toimintapäivänä haluan

mennä luontoretelle

mennä kaupunkiretkelle

mennä retkelle muualle, minne?

kyllä	ei

pitää levyraatia

pelata bingoa

pelata muuta peliä, mitä?

urheilla ulkona/pitää olympialaiset

jumpata

osallistua tietovisaan

mennä elokuvaan

mennä ravintolaan syömään

mennä taidenäyttelyyn

mennä merimuseoon

tehdä muuta, mitä?

[illegible]

Mahdollisena retki- tai urheilupäivänä haluaisin syödä ja juoda

	kyllä	ei
grillimakkaraa		
salaattia		
hedelmiä		
leipää		
pullaa		
kahvia		
mehua		
kotiruokaa		
pizzaa		
muuta, mitä?		

Kiitos!

**TERVETULOA NAISTEN ILTAAN LAPPIKODIN
TILOIHIN**

TIISTAINA 17.5.2011



klo 15.00 alkaen

teemana

**MINÄ OLEN HUOLITeltu JA SYÖN
TERVEELLISESTI**

jos osallistut tapahtumaan, kirjoita nimesi tähän

terveisin Satu ja Titta

TERVETULOA KOKO TALON RETKELLE RAUMALLE

torstaina 26.5.2011

klo 10.00 alkaen



ohjelmassa Merimuseo, Taidemuseo sekä ruokailu Rossossa ja jäätelöt torilla

jos haluat osallistua retkelle, kirjoita nimesi tähän paperiin

terveisin Satu ja Titta

PALAUTEKYSELY

Haluaisimme tietää mitä olitte mieltä Hyvinvointi- illasta?

Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin.

1. Vastasiko hyvinvointi-ilta odotuksiasi?

- ☐ *Täysin*
- ☐ *Osaksi*
- ☐ *Ei ollenkaan*

2. Oliko Hyvinvointi-ilta mielestänne onnistunut?

- ☐ *Oli onnistunut*
- ☐ *Ei ollut onnistunut*
- ☐ *En osaa sanoa*

3. Saitko riittävästi tietoa terveellisestä ravinnosta?

- ☐ *Sain tietoa paljon*
- ☐ *Sain tietoa vähän*
- ☐ *En saanut tietoa ollenkaan*
- ☐ *En osaa sanoa*

4. Haluaisitko osallistua jatkossa vastaavanlaiseen Hyvinvointi- iltaan?

- ☐ *Kyllä*
- ☐ *Ehkä*
- ☐ *Ei*

5. Vapaamuotoinen palaute Hyvinvointi- illasta, ruusuja ja risuja.

Kiitos!

PALAUTEKYSELY

Haluaisimme tietää mitä olitte mieltä kaupunkiretkestä?

Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin.

1. Vastasiko kaupunkiretki odotuksiasi?

- ☐ *Täysin*
- ☐ *Osaksi*
- ☐ *Ei ollenkaan*

2. Oliko kaupunkiretki mielestänne onnistunut?

- ☐ *Oli onnistunut*
- ☐ *Ei ollut onnistunut*
- ☐ *En osaa sanoa*

3. Oliko kaupunkiretkellä tarpeeksi ohjelmaa?

- ☐ *Oli riittävästi*
- ☐ *Ei ollut riittävästi*
- ☐ *En osaa sanoa*

4. Haluaisitko osallistua jatkossa vastaavanlaiselle kaupunkiretkelle?

- ☐ *Kyllä*
- ☐ *Ehkä*
- ☐ *Ei*

5. Vapaamuotoinen palaute kaupunkiretkestä, ruusuja ja risuja.

Kiitos!